DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok V. Nr. 4

Z Naczelnictwa Związku

Na posiedzeniu naczelnictwa Zw. w dniu 24.3.29., zdał obszerne sprawozdanie naczelnik Zw. z prac przygotowawczych do zlotu w Poznaniu.

Dla wykonania prac związanych z przeprowadzeniem zlotu, powołał naczelnik Zw. komisję, która na posiedzeniu swem w dniu 17.3.29., wyłoniła z siebie podkomisje: porządkową, gospodarczą, wytyczającą boisko, szatniową i statystyczną. Wybrani zostali przewodniczący podkomisji, którzy podadzą skład swych podkomisji naczelnikowi Zw. do 15 kwietnia b. r.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie naczelniczki Zw. w sprawie przygotowań druhen i widowiska alegorycznego „Wisła".

Celem sprawniejszego przeprowadzenia zawodów, postanowiono urządzić informacyjny kurs dla sędziów. Kurs odbędzie się w Warszawie w dniu 28 kwietnia b. r. Zbiórka w Sokolni na ul. Skierniewickiej. Rozpoczęcie kursu o godz. 8 rano.

Posiedzenie Zw. Wydz. Techn. odbędzie się 8 i 9 maja w Poznaniu. Postanowiono wysłać zawiadomienie naczelnictwu Cz. O. S., J. S. S. i Zw. R. S. Porządek obrad roześle naczelnictwo Zw.

Postanowiono odbyć 2 — 3 tyg. kurs gimnastyczny dla przodowników i przodowniczek w czasie od 10 — 31 lipca b. r. Każdy okrąg powinien wysłać na kurs 1 druha i 1 druhnę.

Projekt urządzenia kursu oddano przew. Zw. do zatwierdzenia. Po otrzymaniu zgody przez Przew. Zw. naczelnictwo ogłosi warunki i miejsce kursu.

Postanowiono wydać zaświadczenia uczestnikom kursu z r. 1928. W tej sprawie zasięgnie się opinji naczelników Dzielnicowych, by orzekli, którzy druhowie i druhny, zasługują na otrzymanie zaświadczeń.

W sprawie Regulaminu Zw. Wydz. Technicznego, przyjęto

do wiadomości oświadczenie komisji, której nie udało się uzgodnić projektów przekazanych przez Związk. Wydział Techniczny na posiedzeniu w dniu 18.11.28. Ponieważ komisja nie ma nadziei doprowadzenia tej sprawy, oddaje regulamin naczelnictwu Zw. do załatwienia. Po dość obszernej dyskusji, na wniosek druhny J. Zamoyskiej, oddano regulamin naczelnikowi i naczelniczce Zw. do uzupełnienia i przedłożenia wniosków na następne posiedzenie naczelnictwa Zw.

XX Międzynarodowe Zawody Gimnastyczne w Luxemburgu 1930 r.

OBOWIĄZKOWE ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

Drążek.

Drążek stalowy o normalnem rozpięciu 2,30 m. wysoki, żerdź o przekroju 30 mm.

Ze zwieszenia przodem podchwytem:

1. Pośredni zamach, wymyk przodem do stania na rękach, dwa kołowroty olbrzymie w przód do stania na rękach, półobrotu w lewo z przechwytem prawą do nachwytu, kołowrót olbrzymi w tył kołowrót olbrzymi w tył z przechwytem prawą przez lewą (chwyt skrzyżny), w staniu na rękach półobrotu w prawo z przechwytem lewą do podchwytu, kołowrót olbrzymi w przód do stania na rękach przechwyt naprzemianrącz do nachwytu, kołowrót olbrzymi w tył do stania na rękach, nie dotykając drążka opust w tył do wagi w zwieszeniu przodem;
2. skurczem nóg przewlek i wyrzut nóg do wagi w zwieszeniu tyłem;
3. wagą wydźwig tyłem do podporu, siad pomiędzy rękami;
4. przechwyt do podchwytu, odmach w przód do zwieszenia tyłem, w tylnym zamachu puszczeniem prawej ręki półobrotu w lewo do zwieszenia przewrotnego przodem nachwytem, wspieranie wychwytem, kołowrót w przód w podporze przodem i zeskok rozkroczny w przód do półprzysiadu na ziemi.

Koń w szerz z łękami.

Długość konia 190 cm., szerokość 35 cm., odległość łęk 42 cm., wysokość łęk od ziemi 120 cm. a 12 cm. od siodła.

Z postawy pobok dochwyt za łęki:

Z naskoku przemach okroczny prawą w przód, nożyce od-

boczne w lewo, przemach okroczny prawą w przód, koło zawrotne prawą dwa koła odboczne w tył na lewo, przemach okroczny lewą w tył i nożyce odboczne w prawo, nożyce odboczne w lewo; przemach okroczny prawą w tył, dwa koła odboczne w lewo, przechwytem prawą na przedni łęk, a lewą na kark koło odboczne w lewo z przejściem; koło odboczne w lewo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach; przemach odboczny w tył na prawo, koło odboczne w lewo, przemach okroczny lewą w przód, i przemach okroczny prawą nazewnątrz, przemach okroczny lewą w tył i przemach odwrotny lewą nazewnątrz do przemachu odbocznego nazewnątrz w prawo (nad przednim łękiem i karkiem); przemach odboczny w tył na prawo i koło odboczne w lewo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku, koło okroczne prawą w tył, przemach odboczny w tył na prawo z ćwierćobrotem w lewo do postawy bokiem do konia, prawa ręka na karku, lewa w bok.

Uwaga: Całe ćwiczenie powinno być wykonane płynnie i bez zatrzymywania.

Poręcze.

Wysokość poręczy 160 cm., długość żerdzi 3 m., odległość żerdzi 42 cm.

Z postawy pobok w środku poręczy, dochwyt lewą podchwyt, prawą nachwyt:

1. Przemach odboczny w prawo ponad przednią żerdź i koło zawrotne w prawo ponad tylną (prawą) żerdzią z przechwytem prawą na prawą żerdź do podporu, nogi w przednim zamachu opad do podporu o ramionach ugiętych, w tylnym zamachu wyprostowanie ramion i koło rozkroczne w przód do poziomki;

2. skurczem nóg wyrzut do wagi w podporze przodem;

3. ciągiem stanie na rękach (lekkiem ugięciem ramion);

4. opust wagą do podporu, kołowrót w tył do podporu na ramionach, w przednim zamachu podpór przewrotny, w tylnym zamachu wspieranie, opad w tył do podporu na ramiona i przewrót w tył do stania na rękach o ramionach ugiętych, powoli wydźwigiem stanie na rękach o ramionach prostych;

5. Powoli opust do stania na barkach, przewrót w przód do podporu na ramionach, zamach, w przednim zamachu spad w tył do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem, zamachem ćwierćobrotu w prawo do stania na rękach na prawej żerdzi i przerzut w przód do półprzysiadu na ziemi, ramiona w bok.

Kółka.

Wysokość zawieszenia 5.50 m., wysokość kółek nad ziemią 2.50, średnica wewnątrz kółka 18 cm., średnica uchwytu 28 mm.

Ze zwieszenia przodem na przegubach:

1. Ugięcie ramion, wydźwig przodem do stania na rękach o ramionach prostych;
2. opust do wagi w podporze przodem;
3. opust do podporu rozpiętego;
4. ramiona ugnij i opust w tył do wagi w zwieszeniu przodem;
5. zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego, zamach, wymyk do stania na rękach o ramionach prostych;
6. opust do podporu o ramionach ugiętych, spad wtył do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, kołowrót w przód w podporze o ramionach ugiętych, opad w przód do zwieszenia i wspieranie zamachem, spad do zwieszenia wspieranie rzutem do podporu o ramionach ugiętych, odmach w tył do zwieszenia, wykręt siadu na ziemi, ramiona w bok.

Ćwiczenia rzędowe

(Ciąg dalszy).

Zwroty w miejscu.

Wszystkie zwroty w miejscu wykonywuje się na pięcie tej nogi, w którą stronę ma nastąpić zwrot i na palcach nogi drugiej. Po dokonanym zwrocie przystawia się nogę szybko. Zwracając się o ćwierć lub pół koła ćwiczący nie zmienia postawy zasadniczej.

Zwroty wykonuje się na komendy:
W prawo — zwrot!
W lewo — zwrot!
W tył — zwrot!
W tył zwrot wykonuje się zawsze w lewą stronę.
Na prawo — skos!
Na lewo skos!
Na wprost!

Na prawo lub lewo skos wykonuje się podobnie jak w prawo lub w lewo zwrot tylko o jedną ósmą część koła Ryc. 2.



Ryc. 2.

Do pierwotnego ustawienia wraca się na komendę *„Na — wprost!“*

Marsz i zatrzymanie.

Marsz wykonuje się krokiem równym, dowolnym, szybkim lub biegiem. Podczas marszu należy zwracać baczną uwagę na wykonanie każdego ruchu, pilnie przestrzegając utrzymania poprawnej postawy, pewność kroku, kierunku oraz przyrodzonego ruchu ramion, celem oszczędzania sił.

Marsz rozpoczyna się na rozkaz:

Równy krok oddział — marsz!

Lewą nogę podnosi się lekko ugiętą i wyrzuca w przód, stawiając ją wyprostowaną w kolanie, całą stopą na ziemi w odległości 75 cm. Z chwilą gdy przeniesie się ciężar ciała na lewą nogę, wykonywuje się taki sam krok nogą prawą i t. d. Nóg nie należy podnosić wyżej jak tego długość kroku wymaga, ani uderzać przesadnie siłą o ziemię. Tempo marszu powinno wynosić 114 — 120 kroków na minutę.

Określenia *„oddział“* używa się wówczas, gdy jest on niezorganizowany, w przeciwnym razie należy w miejsce „oddział“ zapowiedzieć jego właściwą nazwę „drużyna, pluton, kompanja“ i t. p.

Dowolny krok stosuje się w terenie w czasie długich marszów, na złych drogach, przy wchodzeniu pod górę, lub z góry, przebywania mostów i t. p.

Marsz krokiem dowolnym rozpoczyna się na rozkaz:

Oddział marsz!

Długość kroku i tempo marszu uzależnia się od budowy danego osobnika.

W marszu zmienia się „równy krok“ w „dowolny“ na rozkaz:

Dowolny — krok!

a z „dowolnego“ w „równy“ na rozkaz:

Równy — krok!

Równy lub dowolny krok zamienia się na „szybki krok“ na rozkaz:

Szybki — krok!

Bieg rozpoczyna się na rozkaz:

Biegiem — marsz!

Uwaga: Według regulaminu wojskowego ćwiczący biegnie tak szybko, jak tylko może i jeżeli był wyznaczony cel, to bez osobnej komendy zatrzymuje się lub maszeruje dalej po osiągnięciu celu, a w innych wypadkach podaje się rozkaz: *Dowolny — krok! Równy — krok!* lub *Oddział — stój!*

W sali gimnastycznej lub na boisku, szybkość biegu reguluje prowadzący liczeniem tempa lub odpowiednią zapowiedzią,

Szybki — bieg! Wolny — bieg!

Zatrzymanie oddziału następuje na komendę:

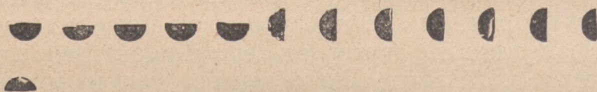
Oddział — stój!

Zapowiedź i hasło wydaje się podczas marszu w chwili postawienia prawej lub lewej nogi na ziemi.

Marsz kończy się wykonaniem jeszcze jednego kroku i szybkiem dostawieniem przeciwnej nogi.

Kolejne zatrzymanie się poszczególnych ćwiczących odbywa się na rozkaz:

Czoło — stój! lub „pierwsza dwójka (czwórka) — stój!“ Pierwszy ćwiczący lub pierwsza czwórka zatrzymuje się, a następni w miarę dochodzenia zatrzymują się na odległość jednego kroku.



Ryc. 3.

O ile kolejne zatrzymanie ma się odbyć ze zmianą frontu, wtedy na rozkaz:

Stawaj — w prawo (w lewo)! na czele idący zatrzymuje się i wykonuje zwrot w nakazanym kierunku. Jeżeli to zatrzymanie odbywa się w dwurzędzie, wtedy po zwrocie, ćwiczący w drugim szeregu odstępują w tył. Po wykonaniu zwrotu przybiera się postawę spoczynkową. Wszyscy inni kolejno wykonują to samo tak, aby byli wyrównani i złączeni z pierwszym Ryc. 3.

(F).

Wspólne ćwiczenia wolne druhów

CZĘŚĆ V.

I. 1—3. Unosząc powoli ramiona w górę, łączy się ręce, zwrócone grzbietem do siebie i ciągnie się je wzdłuż tułowia do wysokości i powyżej głowy.

II. 1—3. Nie zatrzymując ruchu rozchyla się ramiona w górę nazewnątrz.
Ramiona wyprostowane, dłonie zwrócone w górę.

III. 1. Równocześnie z uniesieniem się na palce, zwrot dłoni w dół, nie zmieniając położenia ramion.

IV. 1. Równocześnie z rozkrokiem, ramiona łukiem bocznym w dół, z uderzeniem dłońmi o uda.

2. Natychmiast ramiona łukiem bocznym w górę i uderzenie w dłonie nad głową, ramiona należy odciągać o ile tylko można jak najwięcej wtył, by w ten sposób zapobiedz uwypuklaniu się pleców, a zapadaniu klatki piersiowej.

V. 2. Równocześnie z wykonaniem uniku i pochyleniem tułowia w przód, następuje wyrzut ramion w bok. Prawa noga opiera się palcami o ziemię.

VI. 1—3. Wykonując wagę, nie należy opuszczać tułowia w przód, lecz pozostawić go w poziomie. Prawą nogę powoli unosi się w górę t. j. wtył aż do poziomu. Lewa noga jest lekko ugięta. Ramiona wytrzymuje się w bok skręcając je powoli do położenia grzbietem w górę.

VIII. 1. Należy szybko i energicznie wyprostować tułów i dostawić prawą nogę, ramiona w dół.

XVIII. 2. Równocześnie z uniesieniem się na palce, ramiona szybko w górę.

XIX. 1—3. Należy odciągać ramiona w tył, by w ten sposób utrzymać równowagę i nie pochylać tułowia w przód.

Pięty powinny być złączone, kolana mocno rozchylone nazewnątrz.

XXI. 1—3. Ramiona należy opuścić w dół tak daleko jak na to zezwala budowa ciała, zatrzymując zwrócone dłonie nazewnątrz.

XXII. 1—3. Równocześnie z powstaniem, opuszcza się ramiona w dół.

Wskazówki dla przygotowań do zawodów strzeleckich

Na Zlocie w Poznaniu odbędą się następujące zawody w strzelaniu.

Z broni długiej wojskowej dla druhów:

A. Na 200 metrów:

1) czas najwyżej 10 minut,
2) jedna serja 10 strzałów 3 próbne,
3) pozycja zawodnika, leżąc bez oparcia,
4) Tarcza 10-cio pierścieniowa średnicy 80 cmt., koło czarne średnicy 40 cmt.

B. Na 200 metrów, na czas.

1) czas 2 minuty,
2) pozycja leżąc bez oparcia,
3) tarcza, jak przy strzelaniu poprzednim.

II. Z broni długiej małokalibrowej dla druhen:

A. Odległość 50 metrów:

1) czas nieograniczony,
2) jedna serja 10 strzałów 3 próbne,
3) postawa stojąc z wolnej ręki,
4) Tarcza 10-cio pierścieniowa średnicy 50 cmt., koło czarne średn. 20 cmt.

Należy już obecnie rozpocząć przygotowanie do zawodów. Gniazda muszą wejść w porozumienie z oficerami P. W., prosząc o ułatwienie treningu oraz wypożyczenie odpowiednich karabinów i amunicji.

Przewodnictwo Związku zwróciło się już do Państwowego Urzędu W. F. i P. W. z prośbą o wydanie odpowiednich zarządzeń oficerom P. W. oraz na zlot w Poznaniu.

Okręgi wybiorą najlepszych zawodników na podstawie wyników strzelań w Gniazdach i przeprowadzą z nimi Zawody Okręgowe. Po przeprowadzeniu Zawodów Okręgowych podadzą Okręgi do Dzielnicy kandydatów do Zawodów Związkowych w Poznaniu. Termin nadesłania nazwisk kandydatów wraz z wynikami strzelań w Gnieździe i Okręgu do naczelnictwa Związku nieprzekraczalny 31 maja b. r. Na podstawie wyników w konkursach Gniazd i Okręgów Naczelnictwo Dzielnicy wybierze kandydatów do Zawodów Związkowych w Poznaniu i nazwiska wybranych poda do wiadomości zainteresowanym. Należy starać się aby zawodnicy już w Gniazdach wybrali sobie karabiny, z którymi pojadą na zawody w Poznaniu.

Do zawodów Związkowych mogą być dopuszczeni tylko ci druhowie, którzy w zawodach eliminacyjnych osiągnęli 65% z wszystkich możliwych do zdobycia punktów.

Uwagi powyższe dotyczą również zawodów druhen z tem, że o broń i strzelnice, o ile takowych Gniazda nie mają, należy starać się u przyjaznych związków strzeleckich z broni małokalibrowej, ewentualnie również u Oficerów P. W. Sposób wyboru kandydatek oraz ilość takowych i terminy te same co podane powyżej.

Wskazówki, które należy przestrzegać w celu utrzymania porządku oraz zapewnienia bezpieczeństwa na strzelnicach.

I. Dla zawodników i zawodniczek.

Każdą broń należy zawsze uważać za nabitą!

Żadna pewność, że broń nie jest nabita, nie usprawiedliwia lekkomyślności

Na strzelnicy poza stanowiskiem nie wolno ładować, zamykać zamka, ćwiczyć się w celowaniu czy składaniu się. Ładować wolno tylko na stanowisku pod dozorem kierownika stanowiska.

Poddanie się dozorowi i kontroli na strzelnicy nie jest przyznaniem się do nieumiejętności obchodzenia się z bronią lecz tylko dobrze zrozumianym poczuciem dyscypliny. Na stanowisku odpowiedzialność za bezpieczeństwo ponosi kierownik stanowiska, ponadto zawodnik będąc w stanie pewnego podniecenia łatwo może mimowolnie popełnić błąd lub przeoczenie.

Poza terenem strzelnicy każdy ponosi odpowiedzialność osobistą.

Prócz przepisów bezpieczeństwa, są przepisy dla utrzymania porządku. Przepisy te ułatwiają sprawność pracy oraz zapewniają jaknajwiększy spokój strzelającym. Wobec tego ci, którzy już strzelali, lub mają strzelać nie powinni znajdować się zbyt blizko stanowisk strzeleckich, aby nie przeszkadzać tym, którzy w danej chwili strzelają.

Zawodnicy muszą bezwzględnie słuchać wszelkich wskazówek kierowników, komisarzy i sędziów oraz poddawać się wszystkim ich zarządzeniom.

Nie wolno z kierownikiem lub komisarzem sprzeczać się, natomiast w razie zażalenia należy zwracać się do Komisarza Głównego na strzelnicy. Zażalenia na tego ostatniego należy kierować do Naczelnictwa Związku.

Strzelania są zbliżone do warunków strzelania w polu, niedopuszczalne są zatem pomocnicze środki i sposoby za wyjątkiem uwzględnionych w przepisach Instrukcji Strzeleckiej.

W szczególności żadna zmiana przyrządów celowniczych lub spustowych na karabinie jest niedopuszczalna. Użycie własnej broni jest dozwolone, jeżeli jest to broń jednego z niezmienionych typów wojskowych, mianowicie karabiny piechoty Mauzer 98, Berthie 16, Lebel 89/93, Manlicher 95.

Do zawodów w strzelaniu z broni małokalibrowej broń dowolna długa kaliber 22.

II. Dla kierowników zawodów w Gniazdach i Okręgach.

Organizacja zawodów druhów z broni wojskowej będzie prawdopodobnie uzależniona od oficera P. W. W celu przygotowania jednak odpowiedniej ilości druhów, którzyby później w Zawodach Związkowych na Zlocie mogli pełnić funkcje sędziów, komisarzy lub kierowników, należy już w Okręgach wybrać takowych i dać im możność pełnienia odpowiednich funkcji przy Zawodach.

Szczególnie należy się zapoznać z obowiązkami kierownika

strzelania oraz Instruktora według „Instrukcji Strzeleckiej“ (Tymczasowej) Regulamin wojskowy, które to funkcje odpowiadają komisarzowi Głównemu oraz kierownikowi stanowiska. Są to wskazówki znajdujące się na stronach od 172 do 189 w szczególności punkty: 192, 193, 195, 197, 199, 202, 204, 206, 207, 208, 209, 211 do 218, z tym zastrzeżeniem, że wskazówki dotyczące porządku i bezpieczeństwa są w pełnej mocy. Co zaś dotyczy się wskazówek czysto instrukcyjnych jak np. ośmielania strzelających lub poprawiania i t. p. wskazówki te, jako mające znaczenie przy strzelaniu rekrutów w wojsku, nie mogą mieć zastosowania dla zawodników, którzy nie będą przecież potrzebowali nauczania lub poprawiania co do postawy, składania się i t. p.

Obecnie nie podajemy jeszcze bardziej szczegółowych wskazówek co do przyszłej organizacji zawodów w Poznaniu, atoli naogół nie będą one zbytnio odbiegać od przepisów Instrukcji Strzeleckiej.

Co tyczy się zawodów druhen w Gniazdach lub Okręgach, wskazówki powyższe pozostają w mocy z tem, że przepisy bezpieczeństwa i porządku będą nieco odmienne, a mianowicie według książki por. Jerzego Podoskiego „Karabinki Małokalibrowe i ich użycie“ zawarte na stronach od 97 do 124, uzupełniając takowe w razie ewentualnej potrzeby wskazówkami Instrukcji Strzeleckiej.

Trojak

(Taniec śląski).

I CZĘŚĆ.

I. Zasiali górale owies, owies;
Od końca do końca owies, owies;
Zasiali górale żyto, żyto;
Od końca do końca żyto, żyto!

II. Tam na polu góralczek gromada, gromada!
Pocóż żeś się wydawała, kiejś młoda, kiejś młoda!
Pocóż żeś się wydawała, kiejś mała, kiejś mała!
Będzie z ciebie gospodyni niedbała, niedbała!

Ustawienie: kolumna trójkowa: W środku trójek chłopcy, nazewnątrz dziewczęta.

1-sza zwrotka. Tempo: Raz! dwa! trzy! (powolne).

Trzymając się za ręce (skrajne ręce na biodrach), każda trójka wykonuje:

Na raz! wykrok lewą (prawą) wprzód zewnątrz,

na dwa! wspięcie na palce i uniesienie drugiej nogi (prostej) skośnie przed pierwszą,

na trzy! powrót na stopę i opuszczenie uniesionej nogi.

Drugi, trzeci i czwarty takt wykonuje się tak samo przyczem:

a) pierwsze (nieparzyste) trójki wykonują w pierwszym i trzecim takcie wykrok lewą, a w drugim i czwartym takcie wykrok prawą nogą,
b) drugie (parzyste) trójki wykonują w pierwszym i trzecim takcie wykrok prawą, a w drugim i czwartym takcie — wykrok lewą nogą.

Podczas czterech następnych taktów krok podobny, lecz zamiast wykroków—zakroki (kolumna cofa się).
Podczas ośmiu następnych taktów powtórzenie poprzedniego.

2-ga zwrotka. Tempo: Raz-i! dwa- i! raz-i dwa! Raz! dwa! trzy!

Raz! dwa! trzy! (szybkie).

Na raz! rozkrok lewą (prawą) nogą
i: dostawienie drugiej nogi,
na dwa! rozkrok lewą (prawą) nogą,
i: wyskok na palcach lewej (prawej) nogi, druga noga uniesiona (prosta) skośnie.

Drugi takt wykonuje się jak pierwszy przeyczem:

a) pierwsze (nieparzyste) trójki wykonują w pierwszym takcie wykrok lewą nogą, w drugim wykrok prawą nogą;
drugie (parzyste) trójki wykonują najpierw wykrok prawą nogą, a potem wykrok lewą nogą.

Na: Raz! dwa! trzy! wykonuje się tupnięcie przyczem:

a) nieparzyste trójki wykonują: lewą nogą, prawą i lewą, poczem: prawą, lewą, prawą.
b) parzyste trójki: prawą, lewą, prawą, lewą, prawą, lewą.

II CZĘŚĆ.

I. zwrotka:

Nieparzyste trójki wykonują wtył zwrot, poczem trzymając się za ręce, trójki wykonują ten sam pląs, jak w pierwszej zwrotce, pierwszej części, tylko w pierwszych czterech taktach, każde dwie trójki zbliżają się ku sobie, a w następnych czterech taktach, oddalają się od siebie, przyczem wszystkie trójki zaczynają pląs lewą nogą.

II. zwrotka:

Na raz! Krok lewą nogą na palce, wprzód zewnątrz i klaśnięcie w dłoń;

i: wyskok na palcach lewej, uniesienie uda prawej nogi do poziomu, lewa ręka nad głową;
na dwa! krok prawą nogą na palce, a prawą rękę zgiętą w łokciu zaczep o prawą rękę (zgiętą w łokciu) tańczącej naprzeciw z drugiej trójki. Lewa ręka ugięta nad głową.
i: wyskok na palcach prawej nogi, uniesienie uda lewej nogi do poziomu; lewa ręka ugięta nad głową;
na raz! i: krok lewą nogą na palce i wyskok z obrotem pełnym; udo prawej nogi uniesione do poziomu; lewa ręka ugięta nad głową; prawa ręka w zaczepie o prawą rękę współćwiczącej.
na dwa! krok prawą nogą na palce, prawą rękę zwolnić z zaczepu, lewa ręka nad głową;
i: wyskok na palcach prawej nogi i uniesienie uda lewej nogi do poziomu, lewa ręka ugięta nad głową.
na raz! dwa! trzy! raz! dwa! trzy! tupnięcie lewą, prawą, lewą, prawą, lewą, prawą z obrotem w tył około lewej nogi; ręce na biodrach.

Podczas następnych dwuch taktów wykonuje się to samo, z tą różnicą, że obrót wykonuje się z zaczepem lewych ramion, a prawe ramiona wznosi się ugięte nad głową. Po powrocie na miejsce wykonuje się, podczas tupnięć, wykonywanych na Raz! dwa! trzy! Raz! dwa! trzy! obrót w tył około prawej nogi.

W drugiej połowie zwrotki, powtarza się to samo, co w pierwszej, poczem nieparzyste trójki wykonują w tył zwrot.

III CZĘŚĆ.

I. zwrotka — tak samo, jak w pierwszej części.
II. zwrotka.

Trzymając się w trójkach za ręce, lewoskrzydłowa obiega środkową(ego) czterema krokami w tempie: „Lewa, prawa, lewa, prawa!“, przyczem nogi należy stawiać z góry na palce, a tułów pochylić, aby przejść pod złączonemi rękami środkowej i prawoskrzydłowej.

Po powrocie lewoskrzydłowej na miejsce i, po wykonaniu przez środkową(ego) całkowitego obrotu w miejscu (bez puszczania rąk), cała trójka wykonuje na „Raz! dwa! trzy! Raz! dwa! trzy! tupnięcia naprzemian lewą i prawą nogą w miejscu, podczas czego zewnętrzne równają się do środkowej(ego), poczem to samo obieganie wykonuje prawoskrzydłowa.

W drugiej połowie zwrotki wykonuje się to samo, co w pierwszej połowie.

IV CZĘŚĆ.

I zwrotka. Tak samo jak w pierwszej części.

II zwrotka:

Na raz! Klaśnięcie w dłonie (wszystkie(scy)), poczem lewoskrzydłowa wykonuje krok lewą nogą na palce, ze zwrotem w prawo, a środkowa — krok lewą nogą na palce ze zwrotem w lewo;

i: lewoskrzydłowa i środkowa(y) wykonują wyskok na palcach lewej nogi, podnosząc udo prawej do poziomu; prawe ramię ugięte nad głową;

na dwa! krok prawą nogą na palce, lewemi ramionami zgiętemi w łokciach zaczep; prawe ugięte nad głową.

i: wyskok na palcach prawej nogi z uniesieniem uda lewej do poziomu, lewe ramiona w zaczepie, prawe ugięte nad głową.

na raz! krok lewą na palce z obrotem w tył, lewe ramiona w zaczepie, prawe ugięte nad głową.

na dwa! i: wyskok na palcach lewej nogi i uniesienie uda prawej do poziomu, lewe ramiona w zaczepie, prawe ugięte nad głową.

na dwa! krok prawą na palce, lewe ramiona zwolnić z zaczepu, prawe ugięte nad głową;

i: wyskok na palcach prawej nogi i uniesienie uda lewej do poziomu, prawe ugięte nad głową.

Na: Raz! dwa! trzy! — Raz! dwa! trzy! cała trójka wykonuje tupnięcia, poczem lewoskrzydłowa i środkowa(y), wykonują zwrot ku przodowi. Następnie ten sam obrót wykonuje środkowa(y) z prawoskrzydłową.

W drugiej połowie zwrotki wykonuje się to samo, co w pierwszej.

Uwaga: Oddziały lepiej wyćwiczone mogą powyższe obroty wykonywać w tempie dwa razy szybszem, t. j. zamiast czterech obrotów w całej zwrotce, wykonać osiem obrotów, przyczem klaśnięcia wykonują tylko skrajne.

V CZĘŚĆ.

I Zwrotka: Tak samo, jak w pierwszej części.

II Zwrotka: Trójki wykonują w tempie: „Lewa, prawa, lewa, prawa!“ cztery kroki biegu naprzód, poczem na „Raz! dwa! trzy! Raz! dwa! trzy! tupnięcie w miejscu, a następnie cztery kroki biegu w tył i tupnięcia w miejscu.

W drugiej połowie zwrotki — to samo, co w pierwszej.

H. Fazanowiczowa.

Ćwiczenia dowolne na przyrządach dla zawodników o pierwszeństwo Związku

W program zlotowych zawodów wchodzą zawody gimnastyczne stopnia niższego, wyższego i o pierwszeństwo Związku. Zawodnicy zgłoszeni do zawodów o pierwszeństwo Zw., obowiązani są prócz ćwiczeń obowiązkowych na przyrządach, wykonać również ćwiczenia dowolne, których układ należy załączyć przy zgłoszeniu do zawodów.

Chcąc przyjść z pomocą zawodnikom, podaje się poniżej po dwa ćwiczenia na każdy przyrząd, z których zawodnicy, zgłoszeni do zawodów o pierwszeństwo związku mogą sobie jedno obrać, jako ćwiczenie dowolne.

Ze względu na to, że przy ćwiczeniu dowolnem, bierze się pod uwagę i trudność ćwiczenia, podaje się więc przy każdem ćwiczeniu ocenę za trudność.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki, z naskoku, koło odwrotne prawą z przechwytem prawą na przedni łęk, koło odwrotne prawą z przechwytem lewą na kark — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równorącz do podporu przodem na łękach — koło odwrotne lewą z przechwytem lewą na tylny łęk, koło odwrotne lewą z przechwytem prawą na grzbiet — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem lewą na lewej ręce, do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku. (Za trudność 80 punktów).

2. Dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet z naskoku — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne w lewo na lewej ręce nad siodłem z półobrotem w lewo do podporu przodem na łękach — przemach odwrotny lewą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne w prawo na prawej ręce nad karkiem z półobrotem w prawo do zeskoku. lewym bokiem do konia (za trudność 100 punktów).

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem, w tylnym zamachu wspieranie — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk

olbrzymi przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem z półobrotem w lewo do podporu tyłem nachwytem — powoli opust w tył do zwieszenia przerzutnego — waga w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką z półobrotem w lewo do podporu przodem — podmykiem w tylnym zamachu wspieranie do wyskoku nastopowego — kołowrót nastopowy w tył—zeskok w przód (za trudność 80 punkt.).

2. Ze zwieszenia przodem podchwytem — wspieranie wychwytem do stania na rękach—kołowrót olbrzymi w przód—w staniu na rękach półobrotu w lewo na lewej ręce — kołowrót olbrzymi w tył — wymyk olbrzymi do podporu przodem — opust w tył do wagi w zwieszeniu przodem o jednej nodze skurczonej — wyrzutem nogi w przód, zwieszenie przodem — wymyk przodem — zamachem stanie na rękach (zaznaczyć), zeskok kuczny (za trudność 100 punkt.).

Poręcze.

1. W środku poręczy z podporu na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie z półobrotem w lewo równorącz — stanie na barkach — przewrót w przód (plecy wyprostowane) — w tylnym zamachu , odmach w tył, z uniesieniem nóg w przód, do zwieszenia przodem — wspieranie wychwytem do stania na rękach — ćwierćobrotu w prawo do stania na rękach pobok na jednej żerdzi — zeskok kuczny (za trudność 80 punkt.).

2. W środku poręczy z podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie do poziomki — wydźwigiem tułowia stanie na rękach — półobrotu w lewo naprzemianrącz w staniu na rękach — odmach do podporu na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok — wspieranie wychwytem — zawrotka przerzutna w prawo z półobrotem w lewo na lewej ręce (za trudność 100 punkt.).

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przerzutne — wspieranie zamachem do poziomki — wagą o ramionach ugiętych, opust do wagi w zwieszeniu tyłem — powoli zwieszenie przerzutne — zamach — wymyk przodem — spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem — opust do podporu rozpiętego (zaznaczyć) i zeskok (za trudność 80 punkt.).

2. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem — kołowrót w tył do poziomki—wy-

dźwigiem tułowia stanie na rękach o ramionach prostych — przewrót w przód o ramionach ugiętych do zwieszenia przodem — w tylnym zamachu wykręt w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — powoli zwieszenie przewrotne — zamach — przewrót rozkroczny w tył (za trudność 100 punkt.).

Sokoli lot.

Sokoli lot, a siłę lwią
Mieć winien każdy z nas,
By kraj osłonić piersią swą
Mógł, kiedy przyjdzie czas.

Nie straszny nam ni trud, ni znój,
Jak w tan pójdziemy w każdy bój.
I musi dzielna nasza brać
Za kraj swój żywot dać.

Kto narodowi siły swe
Poświęcić w pracy rad,
Sokołem ten się niechaj zwie,
Ten nam i druh i brat.

W pochodzie nic nie wstrzyma go,
Choć wichry, burze wokół wrą.
Igraszką mu jest walki trud
Za wolność, bratni ród.

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół" Red. odp. *Jan Fazanowicz.*

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warecka 15.